

Titulo : *MindfulSpot* – Desenvolvimento e estudo de uma aplicação móvel de *Mindfulness* para a infertilidade.

Monteiro, B.1, Galhardo, A.1,2 .

1 Instituto Superior Miguel Torga; 2 CINEICC – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Palavras – Chave : *mindfulness*; infertilidade; aplicação móvel.

As terapias de terceira geração têm sido alvo de diversos estudos e o seu potencial é por muitos reconhecido. No campo da psicologia da saúde, mais concretamente na temática da infertilidade foi criado, em 2009, um Programa Baseado em *Mindfulness* para a Infertilidade (PBMI).

O PBMI é um programa presencial com um número limitado de inscrições. Esta característica e o facto da utilização das novas tecnologias ser uma realidade que a Psicologia deve acompanhar, consideramos pertinente a criação da *MindfulSpot*.

A *MindfulSpot* caracteriza-se por ser uma aplicação móvel, ainda protótipo, que procura oferecer a possibilidade de contacto com a prática do *Mindfulness* de uma forma cómoda e acessível. Esta aplicação poderá ser utilizada em vários suportes informáticos tais como o *smartphone*, o computador, *tablet* ou *Smart TV*.

Esta *App* contém conteúdos áudio e teóricos. Os conteúdos áudio apresentam uma sugestão de quatro práticas formais de *Mindfulness* como por exemplo o Body Scan, e uma prática informal, possibilitando a sua utilização em diferentes momentos do dia, sendo ela o Espaço dos três minutos de meditação.

Para além das práticas supracitadas, é ainda feito um convite para que, num primeiro momento, os utilizadores naveguem pelos menus informativos de forma a enquadrar toda a sua experiência prática futura num contexto teórico gerando um maior conhecimento e identificação. Para além de conteúdos de definição e exposição do construto de *Mindfulness*, é ainda possível encontrar na *App* questões que são por muitos vividas aquando a experiência de um diagnóstico de infertilidade. Questões como o impacto no mundo

profissional, familiar e do próprio casal são expostas de forma breve. Todas as temáticas são na realidade indutoras de stress e ansiedade bem como de autocrítica.

A *MindfulSpot* encontra-se ainda em estudo de eficácia como ferramenta isolada prevendo-se nos próximos meses a apresentação de resultados.